



FRIJOLES BLANCOS, DEL GRAN NORTE, SECOS

Fecha: Marzo 2014 Código: 100380

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles blancos del gran norte están clasificados Grado 1 por USDA de EE.UU.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los Frijoles Blancos del Gran Norte vienen empacados en bolsas de 2 libras. Una bolsa de 2 libras de frijoles blancos del gran norte secos rendirá aproximadamente 24 porciones (porciones de ½ taza) después de cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los frijoles secos en un lugar fresco y seco fuera del piso. Evite las temperaturas altas y la humedad alta.
- Después de abrirlos, almacene los frijoles secos sin usar en un recipiente hermético o bolsa de plástico.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de:
<http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los frijoles secos se deben de limpiar para eliminar pequeñas piedras u otros objetos extraños. Revise los frijoles, un puñado a la vez, y deseche la basura, piedras pequeñas, o frijoles que están rotos, descoloridos, o dañados.
- Una vez limpios, coloque los frijoles en una olla o colador y enjuáguelos unas cuantas veces con agua fría.
- Coloque los frijoles en una olla y agregue agua hasta cubrirlos. Los frijoles secos absorberán líquido y pueden duplicar o triplicar su tamaño, por lo que asegúrese de añadir bastante agua. *Vea la página de atrás para las instrucciones de remojo.*

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los frijoles blancos del gran norte cocidos se pueden utilizar en ensaladas, sopas, guisos, cazuelas y chili o como plato adicional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de frijoles cuenta como 1 onza en el "MyPlate.gov Protein Foods Group" o como 1 onza en el "Vegetable Group". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas.
- Los frijoles blancos del gran norte son bajos en grasa, sin colesterol y proporcionan más del 20% de la cantidad de recomendación diaria de fibra.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (89g) Frijoles , del Gran Norte, sin sal, cocidos

Amount Per Serving

Calorías	104	Calories from Fat	0
			% Daily Value*
Total Fat	0 g		0%
	Saturated Fat 0 g		0%
	Trans Fat 0 g		
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	0 mg		0%
Total Carbohydrate	19 g		6%
	Dietary Fiber 6 g		24%
	Azúcar 0 g		
Proteína	7 g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	2%
Calcio	6%	Hierro	11%

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

MÉTODO DE REMOJO POR LA NOCHE

Nota: Asegúrese de que utiliza una olla lo suficientemente grande ya que los frijoles remojados y cocidos se expanden hasta duplicar o triplicar su tamaño.

1 TAZA DE FRIJOLES SECOS RINDEN ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE FRIJOLES COCIDOS.

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Remójelos durante la noche. Escurra los frijoles remojados; enjuáguelos con agua limpia y vuélvalos a escurrir.
3. Ponga los frijoles en una olla (o manténgalos en la misma) agregue agua limpia (alrededor de 3 tazas si comenzó con 1 taza de frijoles secos), llévelos a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocínelos lentamente hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas.
4. Puede que tenga que agregar más agua durante la cocción. Los frijoles están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de frijoles cocidos o enlatados.

Nota: Para recetas con un largo tiempo de cocción como sopas o frijoles horneados, puede utilizar los frijoles escurridos una vez que hayan sido remojados durante la noche, luego, siga las instrucciones en la receta.

Adaptado de la Universidad and Connecticut Cooperative Extension and U.S Dry Bean

PLATO CALIENTE LLENO DE FRIJOLES

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles blancos del gran norte, cocidos
- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla grande, picada
- ¼ taza azúcar morena (o azúcar regular)
- ½ taza de salsa de tomate cátsup
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ cucharaditas de pimienta negra
- 2 tazas frijoles rojos, cocidos o 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) frijoles vegetarianos

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una sartén grande, cocine bien la carne molida y la cebolla hasta que se doren. Asegúrese que todo el color rosado de la carne y los jugos haya desaparecido. No deje cruda la carne molida. Cuidadosamente lávese las manos y cualquier superficie que haya estado en contacto con la carne cruda.
3. Escurra deseche toda la grasa de la sartén.
4. Añada la azúcar morena, la salsa de tomate cátsup, el vinagre, pimienta y frijoles y mézclelos bien.
5. Colóquelo en una cazuela para horno.
6. Hornéelo por 1 hora.

Información Nutricional para 1 porción de Plato Caliente Lleno de Frijoles							
Calorías	300	Colesterol	50mg	Azúcar	16g	Vitamina C	5mg
Calorías de las Grasas	70	Sodio	400mg	Proteína	25g	Calcio	87mg
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	43g	Vitamina A	10 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	9g				

Receta proporcionada por el SNAP-ED Connection Recipe Finder

SOPA DE FRIJOLES Y AJO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 3 tazas de frijoles blancos del gran norte, cocidos
- 2 tazas de cebolla, picada
- ½ taza de apio, picado
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 latas (alrededor de 14 onzas cada una) caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) zanahorias, en rodajas y sin escurrir
- ½ cucharadita de pimienta

Preparación

1. En una sartén grande, cocine la cebolla, el apio y el ajo en aceite vegetal de 3 a 4 minutos a fuego medio.
2. Añada el caldo de pollo y frijoles; llévelo a ebullición.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que el apio esté blando, aproximadamente por 6 minutos.
4. Agregue las zanahorias enlatadas y pimienta y caliéntelas 2 minutos más.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Sopa de Frijoles y Ajo

Calorías	210	Colesterol	0mg	Azúcar	4g	Vitamina C	9mg
Calorías de las Grasas	50	Sodio	200mg	Proteína	11g	Calcio	105mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	31g	Vitamina A	396 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	8g				

Recipe adapted from Dry Bean Council